

9月15日（月・祝）敬老の日・特別スケジュール

スタジオ				プール
スタジオA	スタジオB	スタジオCHAIN	プール	
9:00			水中ウォーキングは 予約不要。ただし、参加 希望者多数の場合は予約 した方が優先です。	9:00
9:30				9:30
10:00	10:00~10:45 フラダンス 大平紀子【55】	10:00~10:30 簡単ストレッチ MUSASHI【50】		10:00
10:30		10:30~11:15 LESMILLS THE TRIP	10:30~11:00 水中ウォーキング	10:30
11:00	11:05~11:50 エアロビクスライト 村川由希【55】	11:00~11:45 パワーヨガ mito【50】	永井涼子【20】 11:10~11:40 スイムスタート	11:00
11:30			永井涼子【20】	11:30
12:00	12:05~12:50 K-POP non【55】	12:15~12:45 やさしい太極拳		12:00
12:30		野口真奈美【45】 12:55~13:40 24式太極拳	12:15~13:00 LESMILLS THE TRIP BAMBA【23】	12:30
13:00		野口真奈美【45】		13:00
13:30	13:15~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT	13:55~14:15 ストレッチボール 柏木【7】	13:30~14:00 LESMILLS RPM	13:30
14:00	LM MISSION		13:30~14:15 アクア 佐藤美和子【43】	14:00
14:30				14:30
15:00	14:45~15:45 LES MILLS BODYPUMP	14:45~15:45 LES MILLS BODYJAM	14:50~15:20 LESMILLS sprint	15:00
15:30	LM MISSION	LM MISSION		15:30
16:00			15:55~16:40 LESMILLS THE TRIP	16:00
16:30	16:15~16:45 CORE		16:00~16:30 ダイエットアクア 米澤彰康【43】	16:30
17:00	LM MISSION			17:00
17:30	17:10~18:10 LES MILLS BODYCOMBAT	17:00~18:00 LES MILLS BODYJAM	17:15~18:15 LES MILLS RPM	17:30
18:00	LM MISSION	LM MISSION	LM MISSION	18:00
18:30	LM MISSION 主催 ★レズミルズ有料イベントレッスン開催★ 全国各地で大活躍中のレズミルズインストラクターがついに新潟に上陸！ ひと味違うレズミルズの世界をみんなで楽しみましょう！ 詳細は後日掲示いたします。お楽しみに♪ (時間等変更になる場合がございます)			18:30
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00				20:00
営業時間は8:00~21:00 (プールエリアのご利用は10:00~20:00) スタッフ対応時間は10:00~19:00				



初心者でも安心



初心者〜久しぶりに
運動を始める方



備品使用クラス

9月23日（火・祝）秋分の日・特別スケジュール

スタジオ		プール
スタジオA	スタジオB	プール
9:00		9:00
9:30		9:30
10:00		10:00
10:30		10:30
11:00		11:00
11:30		11:30
12:00		12:00
12:30		12:30
13:00		13:00
13:30		13:30
14:00		14:00
14:30		14:30
15:00		15:00
15:30		15:30
16:00		16:00
16:30		16:30
17:00		17:00
17:30		17:30
18:00		18:00
18:30		18:30
19:00		19:00
19:30		19:30
20:00		20:00
営業時間は8:00～21:00（プールエリアのご利用は10:00～20:00） スタッフ対応時間は10:00～19:00		



初心者でも安心



初心者～久しぶりに
運動を始める方



備品使用クラス

水中ウォーキングは
予約不要。ただし、参加
希望者多数の場合は予約
した方が優先です。



10:30～11:00
水中ウォーキング

わたべなみ【20】

有料イベントレッスン！
下記ご参照ください。

12:30～13:30
**LES MILLS
BODYJAM**
moe(NAS)・GoTo・見沼小笠里【40】

14:00～15:00
**LES MILLS
BODYPUMP**
MEG(NAS)・MUSASHI【40】

15:30～16:30
**LES MILLS
BODYCOMBAT**
SHOKI(NAS)・吉谷亮平【40】

17:00～17:45
uaound.
aika【45】

スポーツクラブNAS新潟×ジェクサー新潟
☆レズミルズ合同新曲発表会開催☆
コラボ再び！！みんなで新曲シーズンを
楽しみましょう♪詳細後日揭示します。



11:00～11:45
ホットヨガコリオ
BAMBA【50】

12:15～13:00
ホットヨガリフレッシュ
BAMBA【50】

14:00～14:45
ホットヨガ骨盤調整
くみこ【50】

15:15～16:00
ホットヨガ
リフレッシュ
aika【50】



18:00～18:45
ホットヨガビギナー
mito【50】

10:40～11:10
sprint

12:00～12:45
**LES MILLS
THE TRIP**

13:20～13:50
**LES MILLS
RPM**

14:15～15:00
**LES MILLS
THE TRIP**
わたべなみ【23】

16:15～16:45
sprint

17:30～18:15
**LES MILLS
THE TRIP**

19:00～19:30
**LES MILLS
RPM**